

Séance NIVEAU 3 pour Samedi 15 mai 2021...

Bonjour à tous,

Fin du petit programme pour ce grand week-end...

Alors... besoin d'une bouteille d'eau, d'une marche d'un trottoir ou d'un STEP, d'un chrono et d'un tapis de gym si vous avez.

Maintenant c'est à vous de suer... La séance dure 1 heure avec des petites pauses...

ECHAUFFEMENT (durée 13' de travail puis 1' de repos)

2'30 = Alt. (1 Step I + 1 Jumping Jack + 1 Step X + 1 Burpee décalé)
3'30 = Alt. (2 Step I + 2 Jumping Jack + 2 Step X + 1 Burpee décalé Saut)
15'' = Trottiner sur place
2'00 = Alt. (1 Step I + 2 Jumping Jack + 1 Step X + 1 Burpee pompe)
4'30 = Alt. (2 Step I + 4 Jumping Jack + 2 Step X + 1 Burpee pompe Saut)
45'' = Trottiner sur place + 1 Walk Out
-----> Pause de 1' (hydratation, étirement...).

COEUR DE SEANCE (durée 32' en 3 blocs)

- 11'30 de travail puis 30'' de repos...

(1) 3'00 = Alt. (10 Monter de G. + 2 Walk Out pompe)
(2) 4'00 = Alt. (10 Squats + 10 Gain. Jbes écartées/serrées + 1 pompe)
4'30 = Alt. (1) + (2)
-----> Pause de 30'' (hydratation, étirement...).

- 9'30 de travail puis 30'' de repos...

(3) 4'00 = Alt. (10 Fentes côtés + 10 Gain. Ramène G. + 2 pompes)
(4) 3'00 = Alt. (10 Jumping Jack + 10 Gain. Toucher Ep. Opp. + 1 Burpee Saut)
2'30 = Alt. (3)+(4)
-----> Pause de 30'' (hydratation, étirement...).

- 9'15 de travail puis 45'' de repos...

(5) 3'45 = Alt. (10 Monter G. + 10 Fentes côtés + 10 Gain. Ramène G. + 1 pompe)
(6) 3'00 = Alt. (10 Squats + 10 Jumping J. + 10 Gain. Toucher Ep. Opp. + 1 pompe)
2'30 = Alt. (3)+(4)
-----> Pause de 45'' (hydratation, étirement...).

BONUS (durée 9')

Pendant 4'30 puis 3'30 (avec une pause de 1'00 entre Les deux).

Principe de l'exercice : commencer avec 1 répétition par exercice, puis + 1 répétition à chaque tour complet, jusqu'à la fin du temps. L'objectif est de faire un maximum de tour sans s'arrêter...

EXERCICES : (Jumping Jack + Squat + Burpee Saut + Pompe)

COOL (durée 5')

2' = Trottiner sur place pour faire redescendre le cardio et décontracter les muscles.
3' = Prendre le temps de s'étirer ET/OU s'allonger sur le dos et se concentrer sur sa respiration

J'espère que ça a été... et à bientôt...

PETITE ASTUCE : vous pouvez remplacer le chrono par de la musique, ça passe mieux et plus vite ☺